



## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям хоккеем допускаются учащиеся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее — Учреждение), прошедшие инструктаж по охране труда при проведении занятий и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий по данному виду спорта.

1.2. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

### **Физические:**

- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков, травмы при падении на льду;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. Тренер-преподаватель и учащиеся должны знать местонахождение медицинской аптечки.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера-преподавателя.

1.7. Во время занятий тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и со всеми остальными учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Во время занятий учащийся должен:

– Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

– Провести разминку для всех групп мышц и суставов.

– Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.2. Во время занятий запрещается:

– Уходить с ледового поля без разрешения тренера-преподавателя, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

– Жевать и употреблять пищу.

– Кататься в тесных или свободных коньках.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения тренеру-преподавателю.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При получении травмы, болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Снять хоккейную форму.

5.2. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.3. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, работников Учреждения.

